保健だより 6月

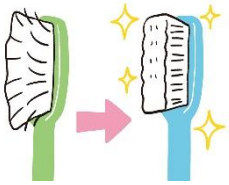
令和4年6月号
松山南高等学校保健室

305HR　保健委員

6月4～10日は歯と口の健康習慣です。みなさんはきちんとした歯みがきができていますか。歯を清潔に保つことは、病気の予防にも繋がります。

また、もうすぐ梅雨の季節です。ジメジメとした蒸し暑い日が続きますが、体調管理をしっかりして、元気に乗り切りましょう！

毛先が開いた歯ブラシでは、プラーク(歯垢)や食べかすが落ちにくくなります。
開いた毛先は歯ブラシを変えるサインです！
目安として１ヶ月に１回は新しい歯ブラシに変えましょう。



改めて考える噛むことの大切さ

私たちの生活を支える主な要素の一つである「食」。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちは様々な効用を得ることができます。

☆噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる

脳の働きが良くなる

肥満防止

唾液がたくさん出る

※唾液がたくさん出ると・・・食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流して虫歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌が良くなる

☆よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする

水分(汁物や水)で流し込まない

「ながら食べ」をしない

噛みごたえのある食べ物を取る

食べるときはひと口ごとに 30 回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。

マスク着用の考え方が変更されました！！

	身体的距離が確保できる ※2m以上を目安		身体的距離が確保できない	
	屋内(注)	屋外	屋内(注)	屋外
会話を行う	着用を推奨する	着用の必要はない	着用を推奨する	着用を推奨する
会話をほとんど行わない	着用の必要はない	着用の必要はない	着用を推奨する	着用の必要はない

(注)外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など